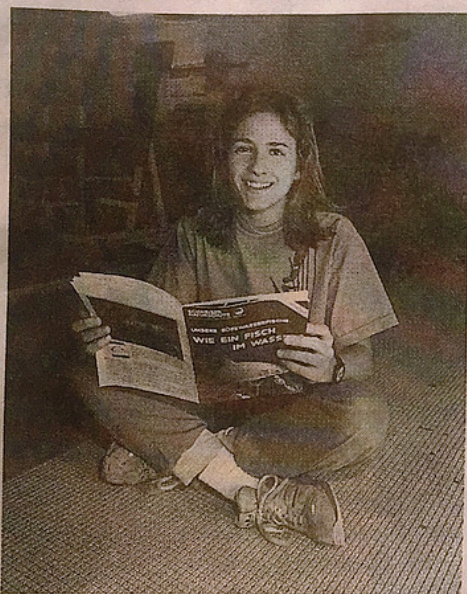
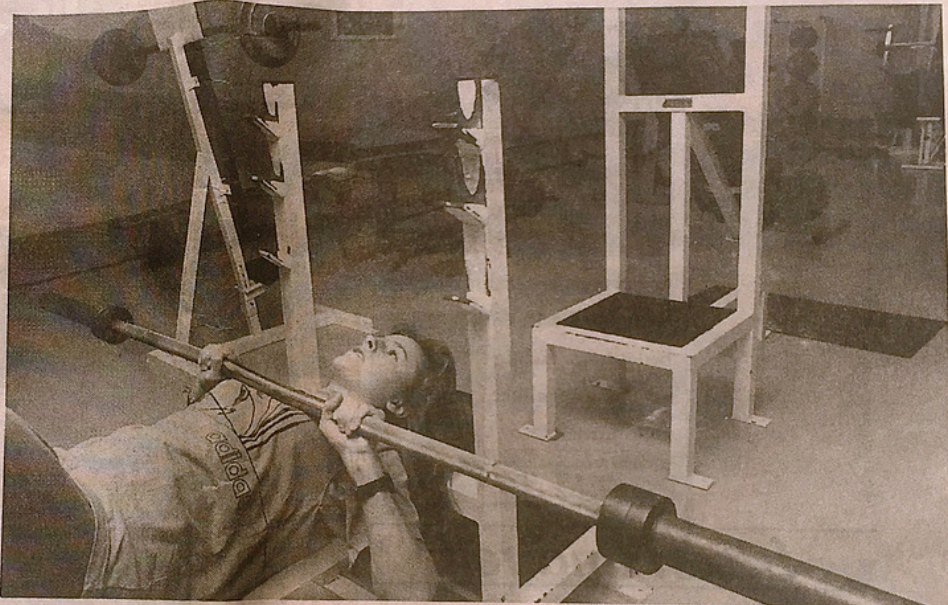


Warum Helen Gewichte stemmt

Helen Kämpf aus Auenstein ist 17 Jahre alt und verdammt schnell. In Sachen Laufen ist sie ein Naturtalent. Doch auch sonst hat sie viel für die Natur übrig.



Liebt die Natur: Helen Kämpf.



Auch beim harten Krafttraining mag sie noch lachen: Helen Kämpf.

Fotos: Sinus

Im Winter trifft man Helen Kämpf am ehesten im Kraftraum an. Dort dehnt, beugt, stemmt, zieht und stösst sie Gewichte, bis der Schweiß perlt. Auch sie kann sich zwar angenehmere Dinge vorstellen, als sich derart abzurackern. «Ich liebe den Kraftraum nicht besonders», gesteht sie denn auch lächelnd; «aber es geht halt nicht anders.» Denn im Winter kann man am Abend fast nicht draussen laufen, weil es so früh dunkel wird. Und die Abende gehören nun einmal dem Trainieren. Und Training ist bei der zierlichen KV-Lehrtochter im 2. Lehrjahr bis zu fünfmal die Woche angesagt. Aber ein ausgesprochener Chrampf scheint es für sie den-

noch nicht zu sein. Im Gegenteil. Sie wirkt fröhlich und aufgestellt dabei. Und sie lacht viel.

Warum auch nicht? Denn Helen Kämpf gehört zum besten, was es an Schweizer Läuferinnen in ihrem Alter derzeit gibt. In der 5. Klasse hat sie das erste Mal überhaupt an einem Lauf teilgenommen – und den Schuh verloren. Danach hat sie vor allem gewonnen. Den Aarauer Stadtlauflauf und eine Reihe anderer Läufe. Und alles ohne jedes Training! Dann wurde sie gar 2. an den Schweizer Meisterschaften in La-Chaux-de-Fonds. «Erst seit ich jetzt ernsthaft beim BTV Aarau trainiere, werde ich bei den Schweizer Meisterschaften immer nur noch Vierte», bemerkt

sie schelmisch. Im Aargau aber ist sie die klare Nummer eins in ihrer Altersklasse. Letzes Jahr wurde sie Aargauer Meisterin über 1500 und 3000 Meter. Und im gleichen Stil scheint es heuer weiterzugehen: Vor ein paar Wochen hat sie sich mit grossem Vorsprung den Titel der kantonalen Cross-Junioren-Meisterin geholt.

Helen Kämpf läuft sowohl auf der Bahn als auch Crossrennen. Der Crosslauf hat es ihr dabei besonders angetan. Und sie verrät auch wieso: «Ich habe die Natur unheimlich gerne. Und wenn man etwa im Wald läuft, sieht man etwa im Wald läuft, sieht man Rehen und Hasen, das ist toll. Und man kann zwischen-

Das Laufen ist für Helen Kämpf auch ein Ausgleich zu ihrer Arbeit im Büro. «Ich habe ziemlich viel Energie und muss mich ein bisschen austoben können.» Allerdings hat sie auch schon eine ganze Menge für ihre Leidenschaft opfern müssen: «Die Familie etwa kommt viel zu kurz, das muss ich schon sagen.» Ausserdem hat sie ihr Geigenspiel aufgeben müssen, ihre Briefmarken- und Mineraliensammlung muss sie auch zunehmend vernachlässigen, und weil die Aufgaben ja auch noch erledigt sein wollen, leidet ab und zu auch der Schlaf.

Daneben hat sie begonnen Bäumchen zu züchten und neuerdings ist sie auch damit be-

schäftigt, ein Biotop zu bepflanzen. Auch sonst macht sich Helen Kämpf so ihre Gedanken über die Umwelt und wie verantwortungslos wir damit umgehen: «Es ist ein Thema, über das man wohl nicht zu lange nachdenken sollte, sonst dreht man durch.» Aber resignieren will sie nicht. Dafür engagiert sie sich beim WWF und bei Greenpeace.

Auch zum Sport hat Helen Kämpf eine durchaus kritische Einstellung. Die Dopingskandale in der Leichtathletik haben auch ihr zu Denken gegeben. «Das alles macht mich wahnsinnig wütend. Daran sieht man, dass alles nur noch auf den Profit hinausläuft. Der Sport ver-

kommt zum Geschäft. Das regt mich auf. Es ist einfach schade.» Vorläufig aber läuft Helen Kämpf sicher weiter. Sie macht sich aber was das Laufen angeht nichts vor: «Klar wäre es toll, wenn ich im Sport etwas erreichen und an der Spitze mitlaufen könnte. Aber wenn es halt nicht klappt, macht es auch nichts.»

Das Ausland reizt sie. Und die Sprachen. Gern möchte sie später einmal nach Kanada oder auch in ein völlig anderes Land, etwa nach Indien: «Ich würde gern mit den Leuten dort zusammenleben.»

Aber erst geht es jetzt wieder in den Kraftraum. Dehnen, Beugen, Stemmen, Stossen, Ziehen.

René Moor